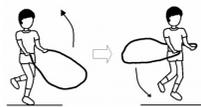
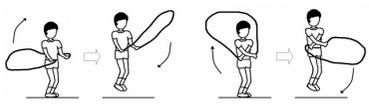


# 1・2ねんせい とびかたのせつめい

| とびかた |  | せつめい   | アドバイス   |
|------|--|--|---|
| 1    | りょうあしとび<br>       | ○ なわを 1 かいまわすたびに、りょうあしをとじたまま1かいジャンプします。  | ☆ はじめのうちは ゆっくりなわを まわして 2 かいジャンプして、1 かいなわを まわす やりかたでもよいです。<br>なれてくれば、なわを はやくまわし 1 かいで とびましょう。  |
| 2    | りょうあしとび (うしろ)<br> | ○ なわを うしろに まわし、1 かいまわすたびにりょうあしをとじたまま 1 かいジャンプします。                                      |   |
| 3    | かたあしとび<br>        | ○ かたあしで ジャンプして なわを とびます。つかれたら はんたいの あしをつかいます。  | ☆ すこしずつ、ひだりあしと みぎあしの とびかいすうをおなじにしましょう。  |
| 4    | 2びょうしとび<br>       | ○ ひだりあしと みぎあしで 2かいずつ じゅんばんにとびます。   | ☆ おなじスピードで なわを まわせるように しましょう。   |
| 5    | かけあしとび<br>        | ○ そのばで、かけあしをするようにして とびます。ひだりあしと みぎあしを 1 かいずつ じゅんばんにとびます。                               |   |
| 6    | かけあしとび (うしろ)<br> | ○ なわを うしろに まわし、そのばで かけあしをするようにして とびます。ひだりあしと みぎあしを 1 かいずつじゅんばんに とびます。                  | ☆ はじめのうちは かたあしずつ、おおきくとんで すこしずつ はやくなわを まわせるように しましょう。  |
| 7    | こうさとび<br>       | ○ りょうてを からだのまえで こうさしたまま、なわをとびます。   | ☆ ひじと ひじが かさなるくらい、ふかく うでを こうさします。せなかが まるくならないように しましょう。すこし ながめの なわをつかうと なんかいもとべます。            |
| 8    | 2じゅうとび<br>      | ○ 1 かいの ジャンプの なかで、2 かいなわを まわします。   | ☆ なわを はやくまわせるように れんしゅうしましょう。はじめは なわを もたないで、1 かいの ジャンプの あいだに りょうてを 2 かいだいて まわすリズムをつかみましょう。     |
| 9    | あやとび<br>        | ○ りょうあしとびで 1 かいとんだあと、りょうてを からだのまえで こうさして とびます。これをくりかえします。<br>かずの かぞえかたは なわを とんだかいすうです。 | ☆ まえとびの あと、すばやく うでを こうさします。うでは すこし、したに さげたほうが とびやすいです。ひじと ひじが、かさなるくらい しっかり からだの まえで こうさしましょう。 |